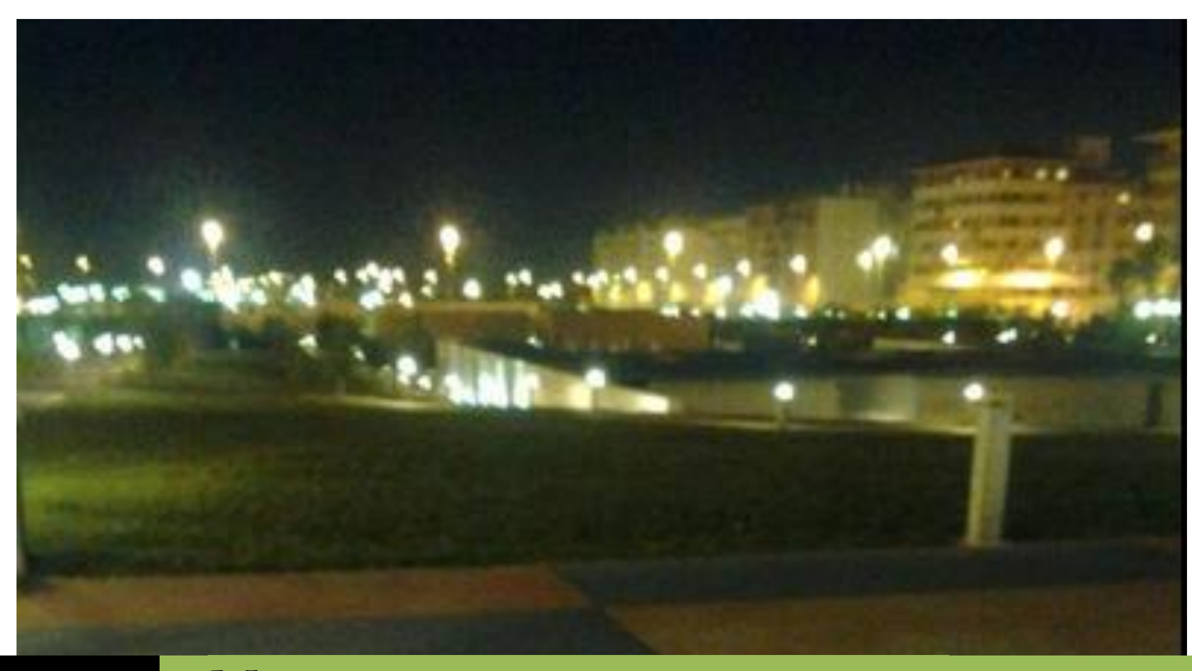
Viernes, 10 de mayo de 2013



PROYECTO

ME DESPLAZO Y JUEGO CON EL MONOCICLO



Realizado por Adán Pérez Pérez
Para la asignatura de Actividad física y salud.

Índice:

Introducción:

Popularmente la utilización del monociclo recuerda a las actividades circenses, y un uso reservado a unos pocos privilegiados con un don para poder manejar tan extraño aparato. Hoy en día esta concepción ha cambiado y aunque son una minoría, muchas personas lo montan por todo el mundo, dándole un uso muy diferente al que tenía en el circo, pues ya no solo es un medio para entretener a otras personas, (demostrando habilidades arriesgadas y complicadas de conseguir) sino que su uso se ha extendido como un medio con el que transportarse, practicar deporte, ocio e incluso un medio pedagógico en las escuelas de algunos países.

Naturaleza del proyecto:

Justificación y contextualización:

Respecto al título del proyecto: Considero que el título, expresa de forma eficaz el sentido y la orientación tomada por el proyecto, además de ser un título llamativo y motivador para el alumnado. Dejando claro que el material que utilizarán para las sesiones será el monociclo.

Va dirigido al alumnado de 3º Ciclo y 5º y 6º Curso de educación primaria. Con un alumnado que no supera los 25 alumnos por clase, y con heterogeneidad de sexo.

Finalidad del proyecto:

El proyecto pretende que los alumnos desarrollen sus habilidades motrices con el reto de poder montar en monociclo, y a partir de esto reforzar otros aspectos como son: la autoestima, constancia, determinación, trabajo en equipo, etc. de manera que se les inculque unos valores y aptitudes que perduren mayor tiempo que su paso por la Educación Primaria.

Resumen:

El proyecto está dividido en dos partes:

- La primera parte está enfocado al aprendizaje de montar en monociclo.
- La segunda parte será un desarrollo de actividades, juegos y deportes relacionados con el monociclo.

Marco teórico:

Objetivos generales:

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.

6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas

7. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

Objetivos específicos:

1. Aprender a montar en monociclo guardando un equilibrio autónomo y constante.
2. Desplazarse con soltura y salvando los obstáculos que se presenten en el medio.
3. Conocer las distintas partes de un monociclo.
4. Superar prejuicios frente a aquello que suponga algo diferente y actuar de forma positiva.
5. Colaborar en equipo de forma eficaz.
6. Seguir los consejos del maestro.

7. Superar miedos innecesarios.
8. Conocer las posibilidades que nos ofrecen las ciudades para desplazarse en monociclo.

Contenidos:

- Bloque 1. El cuerpo: imagen y percepción

- Elementos orgánico-funcionales relacionados con el movimiento.
- Conciencia y control del cuerpo en reposo y en movimiento.
- Aplicación del control tónico y de la respiración al control motor.
- Adecuación de la postura a las necesidades expresivas y motrices de forma económica y equilibrada.
- Utilización adecuada de la discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva.
- Ejecución de movimientos de cierta dificultad con los segmentos corporales no dominantes.
- Equilibrio estático y dinámico en situaciones complejas.
- Estructuración espacio-temporal en acciones y situaciones motrices complejas.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.

- Bloque 2. Habilidades motrices

- Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.
- Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.
- Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.
- Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.
- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.

- Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas

- El cuerpo y el movimiento. Exploración y conciencia de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal.
- Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Elaboración de bailes y coreografías simples.
- Representaciones e improvisaciones artísticas con el lenguaje corporal y con la ayuda de objetos y materiales.
- Valoración de los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.
- Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal.

- Bloque 4. Actividad física y salud

- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
- Mejora de la condición física orientada a la salud.
- Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.
- Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

- Bloque 5. Juegos y actividades deportivas

- El juego y el deporte como fenómenos sociales y culturales.
- Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/oposición.
- Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.
- Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.
- Aprecio del juego y las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

Competencias básicas:

Competencia en comunicación lingüística:

El alumnado desarrollará esta competencia debido a que desarrollará la actividad interactuando con los demás individuos de su entorno comunicándose, también mejorará el uso de la lengua en aspectos relacionados con una buena conducta frente a los demás. Por último tomará todo un vocabulario nuevo y relacionado con el material que se utilizará.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico:

Esta competencia será desarrollada debido a que el alumnado interactuará con su medio y deberá adaptarse a él para poder desarrollar correctamente la actividad propuesta.

Competencia social y ciudadana:

La interacción entre el alumnado siempre es constante, pero en estas sesiones hay que desarrollar un fuerte compañerismo y reforzarlo, puesto que es clave la ayuda mutua entre ellos para que la actividad sea más efectiva y constante.

Competencia aprender a aprender:

La clave del material que vamos a utilizar es que siempre se podrá mejorar el manejo del monociclo en alguna de sus modalidades, y desarrollar un continuo aprendizaje teniendo como base los primeros pasos que se desarrollaron con él.

Autonomía e iniciativa personal:

Una de las características del material que utilizaremos en las sesiones es que el alumnado tendrá que superar un reto, y aunque este lo trabajaremos de manera grupal, será el individuo el que superará su reto de forma individual. Además el alumnado podrá demostrar su iniciativa y autonomía personal trabajando con el material para perfeccionar sus movimientos en cada una de las diferentes modalidades que ofrece.

Materiales:

- Monociclos, el número mínimo de ellos será uno por cada tres alumnos.
- Un par de espinilleras por cada monociclo.
- Un par de tobilleras por cada monociclo.
- Un casco por monociclo (opcional).
- Picas.
- Conos.
- Cuerdas.
- Sticks.
- Pelotas.

También puede haber algún otro tipo de material que se incluya en el calentamiento.

Espacios:

El centro debe disponer de un espacio físico, que separe a quienes quieran usar el material del resto del alumnado, con la finalidad de evitar incidentes. Por ejemplo: pabellón, pistas valladas, etc. Si no se dispusiera de este espacio una alternativa sería un lugar en las inmediaciones del centro que nos pueda resultar de utilidad, pero con el consentimiento del colegio y padres o tutores legales de cada alumno o alumna. Por ejemplo: parques, instalaciones deportivas, etc.

Temporalización:

Cada sesión tendrá una duración de 1 hora aproximadamente.

Puede ser, que en el transcurso de una clase de educación física no dé tiempo a realizar todas las actividades, por lo tanto las actividades no realizadas en un día se pueden posponer al próximo.

Todos las actividades con una duración determinada, se entiende que en el transcurso de ese tiempo total, todos los integrantes de los grupos habrán participado en la acción con el igual número de tiempo que el resto de compañeros del grupo. El cambio de monociclistas lo avisará el docente con un toque de silbato. Por ejemplo: si un ejercicio dura 15´ y hay grupos de 3 individuos, cada uno realizará la actividad en el monociclo 5´.

La sesión se dividirá en 5 partes:

1º Puesta en escena: Se explicará brevemente en qué consistirá la sesión.
2º Calentamiento: Juegos o ejercicios de calentamiento, sobre todo del tren inferior del cuerpo, pero sin olvidarse del resto (Preferiblemente sin monociclo).
3º Parte principal: Momento en el que se desarrollarán todas las actividades principales.
4º Vuelta a la calma: Actividades de poca intensidad.
5º Despedida: Breve explicación de la próxima sesión, aspectos que se podrían mejorar de la sesión, etc.

En clase de educación física, las sesiones se tienen que adaptar al horario que tiene fijado el centro.

Pero como uno de los aspectos clave del proyecto es la constancia del alumnado para progresar más rápidamente, sería positivo que el docente de Educación física también dejara el horario del recreo para que quienes deseen mejorar o simplemente divertirse, puedan hacer uso del material. Esta sugerencia debe seguirse teniendo en cuenta tres aspectos:

- El centro debe disponer de un espacio físico, que separe a quienes quieran usar el material del resto del alumnado, con la finalidad de evitar incidentes. Por ejemplo: pabellón, pistas valladas, etc. Si no se dispusiera de este espacio una alternativa sería un lugar en las inmediaciones del centro que nos pueda resultar de utilidad, pero con el consentimiento del colegio y padres o tutores legales de cada alumno o alumna. Por ejemplo: parques, instalaciones deportivas, etc.

- Dependiendo del nivel de cada uno, éste realizará un tipo de actividad u otra, pero siempre fijada y supervisada por el docente.
- La actividad será voluntaria y con la limitación de plazas que el docente considere oportunas.

Presupuesto:

Monociclos: 12 a 70€ cada uno. 840€
Espinilleras y tobilleras: 25 a 13 €. 325€
Cascos: 25 a 5€. 125€

Total: 1290€.

(Se podría economizar bastante si los alumnos trajeran el material a clase).

Metodología:

Se apuesta por una metodología activa, de manera que el alumnado sea el protagonista de la sesión, y no un mero receptor de información.

Para cambiar de una actividad a otra el docente silbará con el silbato un par de segundos seguidos y todos los alumnos deberán dejar sus monociclos en el suelo y atender a las instrucciones que dé el docente sobre la siguiente actividad.

Para mostrar la siguiente actividad, el docente tiene que tener la destreza de poder desarrollarla tal y como lo deben de realizar los alumnos. Por lo tanto para mejorar la explicación, ésta será de forma gráfica.

Los alumnos que no sigan las instrucciones del docente serán retirados de la actividad durante unos 5´ aproximadamente, en un lugar preestablecido.

Lo más importante es reforzar cada avance e incluso fallo que el alumno realice, pues tenemos que conseguir una motivación máxima, sobre todo en las primeras sesiones.



Propuestas de intervención:

Día 1

Puesta en escena:

- Todos los alumnos sentados en semicírculo frente al docente.
- Les hacemos una introducción al alumnado diciéndole qué va a ser lo que van a conseguir con las siguientes sesiones.
- Se les muestra el material.
- Que ellos mismos muestren sus pensamientos y aptitud. (Hay que observar quiénes tienen más ganas, miedo, etc.)
- A todos se les dice que hoy no será el día en el que aprendan a montar en monociclo, pero sí que habrá unos que aprendan antes que otros, y por ello se premiará el compañerismo y no el individualismo.

  Total de 10´

Calentamiento:

- Pies quietos. 5´
- Cuba. 5´

Parte principal:

- En parejas y en semicírculo tras las indicaciones del maestro aprenden a ponerse las protecciones: Espinilleras, tobilleras, casco. (A partir de aquí en las siguientes sesiones lo harán sin la “ayuda” del docente). 5´
- El docente les preguntará el nombre de cada parte del monociclo, como no sabrán todas las partes una a una las irán aprendiendo, y después se les preguntará aleatoriamente sobre éstas y las protecciones. 5´



- Con un monociclo por pareja o trío, se realizará el primer movimiento básico (1º paso), que consistirá en:
  1. Estáticamente, colocar el sillín en la entrepierna.
  2. Un pie sobre el pedal que está más cerca del suelo teniendo las dos bielas verticales.
  3. El movimiento consistirá en impulsarse con el pie que está en el suelo y pasarlo por encima del pedal que queda más alto sin tocarlo.
  4. El movimiento acaba cuando el pie que pasó por encima del pedal sin tocarlo, se posa en el suelo delante del monociclo.

  El movimiento se hace primero con la ayuda de un compañero, y posteriormente cuando se realice sin dificultades, el alumno lo realizará individualmente. (Dejar que el monociclo caiga al suelo). 10´



*Observaciones: no coger el monociclo con las manos y dejar que caiga al suelo, y también debe de haber un momento de equilibrio en el que únicamente la rueda está en contacto con el suelo.

- (2º paso). Realizar la misma acción de antes, pero el pie debe de posar por unos instantes en el pedal, y posteriormente bajar al suelo. Primero con ayuda y después sin ella. 10´



- Con ayuda de dos compañeros. Dar media pedalada y pararse para recomponer el equilibrio con los pedales horizontales, volver a dar media pedalada hasta volver a tener los pedales horizontales. 10´

Vuelta a la calma:
- En esta sesión no habrá una vuelta a la calma, puesto que la intensidad de los ejercicios no ha sido alta.

Despedida:
- Los alumnos expresarán sus observaciones y el docente mencionará un resumen en general de lo que harán la siguiente sesión.

Día 2

Puesta en escena:
- En semicírculo y sentados se explica a los alumnos que hoy algunos empezarán a andar con ayuda, pero se tiene que conseguir que todos lo hagan ayudando más a quienes les cueste más trabajo. 2´

Calentamiento:

- Comecocos: una persona o más se la quedan y los alumnos se desplazan por las líneas que hay marcadas en la pista. 5´
- Saltarranas: los alumnos cogen el rol de ranas y se desplazan por el espacio saltando (pies juntos o a la pata coja) tendrán que evitar que el zorro los pille (se desplaza corriendo). Quienes pillan al pillar se convierten en ranas y los que son pillados pasarán a ser zorros (sin poder pillar al que le pilló). 5´

Parte principal:

- 1º paso y 2º paso. 10´
- (3º paso). En grupos de tres y con un monociclo cada grupo.
  1. Con la ayuda de los compañeros, colocará los dos pies en los pedales y se estabilizará colocándolos de forma horizontal.
  2. Presionando el pie que está delante, la rueda se desplazará hacia delante unos centímetros, pero no hay que llegar a tener la biela vertical. Y el cuerpo tiene que inclinarse hacia atrás un poco.
  3. Se vuelve a la posición de origen y se hace lo mismo con el pié de atrás, pero en este caso el cuerpo se inclina ligeramente hacia delante.
  4. Ahora se debe conseguir un <u>movimiento constante de balanceo</u> hacia delante y atrás. 15´



- Caerse hacia atrás (Paso 4):
  1. Con los pies horizontales, se inclina el cuerpo de forma exagerada hacia atrás.
  2. Cuando haya un desequilibrio muy grande, levantar el pie que está en el pedal delantero.
  3. Posarlo en el suelo dejando el monociclo delante de nosotros. 10´



Vuelta a la calma:

- Esta sesión ha sido poco intensa como para necesitarla.

Despedida:

- Los alumnos expresarán sus observaciones y el docente mencionará un resumen en general de lo que harán la siguiente sesión.

Día 3

Puesta en escena:

- Los alumnos sentados en semicírculo, se les dirá de forma general qué harán en ese día, los objetivos de la sesión y se les motivará para hacerlo. 2´

Calentamiento:

- Carrera de obstáculos con pequeñas vallas o cuerdas en el suelo, para saltar con los pies juntos, y conos para hacer cis-zas. 10´

Parte principal:

- Pasos 1, 2, 3 y 4. 20´
- Un monociclo por cada 3 alumnos (Paso 5):
  1. El que tiene en monociclo lo monta colocando sus pies en posición horizontal.
  2. Sus compañeros colocan la mano sin cerrar para que él se equilibre posando su mano en las suyas.
  3. Cuando se encuentre en una posición de equilibrio deberá dar una palmada y volver a colocar sus manos para estabilizarse.
  4. Cuando ya tenga controlada la palmada dará dos, después 3, y así sucesivamente.
  5. Al menos debe llegar a dar 3 palmadas.
  6. El ejercicio tiene que terminar cuando no sea capaz de dar tantas palmadas y por desequilibrio se baje del monociclo. 15´

*observaciones: brazos en posición de equilibrio (separadas del cuerpo), piernas relajadas y sin hacer fuerza y tronco recto.



- Dos compañeros colocan la mano de la misma manera que en el ejercicio anterior. El que tiene el monociclo debe avanzar dando pedaladas todo lo lejos posible, lo importante es la distancia avanzada sin bajarse del monociclo y no la velocidad. 10´

Vuelta a la calma:

- No la hay.

Despedida:

- Los alumnos expresarán sus observaciones y el docente mencionará un resumen en general de lo que harán la siguiente sesión.

Día 4

Puesta en escena:

- Los alumnos sentados en semicírculo, se les dirá de forma general qué harán en ese día, los objetivos de la sesión y se les motivará para hacerlo. 2´

Calentamiento:

- Pollito inglés. 5´

Parte principal:

- Pasos 1, 2, 3, 4 y 5. En parejas y con un monociclo cada pareja. 15´
- Andar con el monociclo con la ayuda de tu compañero.
- Mientras se anda con el monociclo y sin parar dar una palmada. 10´
- Andar apoyándose en la pared o barandilla. Y al otro lado el compañero (sin ayudar). 20´

  *Observación: primero apoyándose en la pared con una mano y después con la otra.

Vuelta a la calma:

- El mimo: en parejas y un alumno delante de otro uno realiza los mismos movimientos que el otro sin moverse del sitio. 5´

Despedida:

- Los alumnos expresarán sus observaciones y el docente mencionará un resumen en general de lo que harán la siguiente sesión. 3´

Día 5

Puesta en escena:

- Los alumnos sentados en semicírculo, se les dirá de forma general qué harán en ese día, los objetivos de la sesión y se les motivará para hacerlo. 2´

Calentamiento:

- Muro: uno o dos se la quedan en el centro de la pista y tienen que pillar al resto de sus compañeros únicamente desplazándose por una línea. 8´

Parte principal:

- Pasos 1, 2, 3, 4 y 5. En parejas y con un monociclo cada pareja. 15´
  *Observación: En esta ocasión el ayudante le cogerá por el lado que el monociclista tenga su mano no dominante.
- En parejas, el que tiene el monociclo debe avanzar dando pedaladas todo lo lejos posible, lo importante es la distancia avanzada sin bajarse del monociclo y no la velocidad. 15´
- Al ejercicio de antes le metemos la variante de que mientras pedalea, cuando tenga más o menos seguridad dé una palmada. 10´

Vuelta a la calma:

- Todos en círculo y uno en medio con los ojos tapados, dos intercambiarán sus puestos y se debe de saber quiénes se han cambiado. 7´

Despedida:

- Los alumnos expresarán sus observaciones y el docente mencionará un resumen en general de lo que harán la siguiente sesión.

Día 6

Puesta en escena:

- Los alumnos sentados en semicírculo, se les dirá de forma general qué harán en ese día, los objetivos de la sesión y se les motivará para hacerlo.

Calentamiento:

- Carrera de sacos. 5´

Parte principal:

- Pasos 1, 2, 3, 4 y 5. En parejas y con un monociclo cada pareja. 15´
  *Observación: En esta ocasión el ayudante le cogerá por el lado que el monociclista tenga su mano no dominante y la alternará con su mano dominante.
- En parejas, el que tiene el monociclo debe avanzar dando pedaladas todo lo lejos posible, lo importante es la distancia avanzada sin bajarse del monociclo y no la velocidad. 10´
- Se realiza el mismo ejercicio anterior, pero esta vez, con la variante de que se desplazarán teniendo como apoyo solo dos dedos del monociclista y los dos dedos del ayudante. 10´
- Igual que antes pero con la variante que cuando se inicie la marcha, se tendrá el apoyo de toda la mano, después se pasarán a los dos dedos y después a un solo dedo. (Progresivamente sin bajarse del monociclo). 10´

Vuelta a la calma:

- Cada alumno debe intentar al menos dos veces el siguiente ejercicio: apoyados en una pared, compañero, vaya, columna, etc. en la posición de inicio deberán intentar avanzar solos lo más lejos posible. 7´

  *Observación: no conseguirán avanzar más de un metro, pero lo importante es que se atrevan a soltarse solos. Además no hay que preocuparse, ya saben bajarse del monociclo sin problemas.

Despedida:

- Los alumnos expresarán sus observaciones y el docente mencionará un resumen en general de lo que harán la siguiente sesión. 3´

Día 7

Puesta en escena:

- Los alumnos sentados en semicírculo, se les dirá de forma general qué harán en ese día, los objetivos de la sesión y se les motivará para hacerlo. 2´

Calentamiento:

- Pilla-pilla de enanos y de gigantes: se juega al pilla-pilla pero agachados y de puntillas. 10´

Parte principal:

- Pasos 1, 2, 3, 4 y 5. 6´
- Pilla-pilla de monociclos: En parejas y con la ayuda del ayudante, es un pilla-pilla. 15´
  1. Ganador quien no sea pillado o quien se baje el último.
  2. Se la quedará quienes se mantengan mejor.
  3. Si alguien se baja del monociclo, su ayudante levanta la mano contraria a la que realice la ayuda.
  4. Variables: con apoyo de dos dedos, o cambio de mano de apoyo.
- Figuras: todos los alumnos en monociclo junto a sus ayudantes se desplazarán de la forma que indique el maestro. Pudiendo ser:
  1. Toda la clase forma un gran círculo en el que un monociclo irá detrás de otro.
  2. En fila india y el que se caiga se apartará y pasará al final. (Varias filas según nivel) 17´

Vuelta a la calma:
- Cada alumno debe intentar al menos dos veces el siguiente ejercicio: apoyados en una pared, compañero, vaya, columna, etc. en la posición de inicio deberán intentar avanzar solos lo más lejos posible. 5´

Despedida:
- Los alumnos expresarán sus observaciones y el docente mencionará un resumen en general de lo que harán la siguiente sesión. 3´

Día 8

Puesta en escena:
- Los alumnos sentados en semicírculo, se les dirá de forma general qué harán en ese día, los objetivos de la sesión y se les motivará para hacerlo. 2´

Calentamiento:
- Pasos 1, 2, 3, 4 y 5. 6´

Parte principal:
- Desplazamientos con el ayudante y con el monociclo de forma rápida por el espacio de manera que un monociclo sigue a otro. 10´
- El ayudante coge una pica y ésta será el punto de apoyo del monociclista que se desplazará por todo el espacio. 18´
- El monociclista sin ayuda y apoyado en algún lugar, deberá llegar hasta su compañero, que estará situado a poca distancia y ofreciendo las manos. Si consigue llegar a un punto tres veces, el ayudante se alejará medio paso y así consecutivamente. 15´

Vuelta a la calma:

- Cada alumno debe intentar al menos dos veces el siguiente ejercicio: apoyados en una pared, compañero, vaya, columna, etc. en la posición de inicio deberán intentar avanzar solos lo más lejos posible. 5´

Despedida:

- Los alumnos expresarán sus observaciones y el docente mencionará un resumen en general de lo que harán la siguiente sesión. 2,

Día 9

Puesta en escena:

- Los alumnos sentados en semicírculo, se les dirá de forma general qué harán en ese día, los objetivos de la sesión y se les motivará para hacerlo.2´

Calentamiento:

- Paso 3. En un momento de equilibrio tiene que dejar el apoyo del ayudante e intentar hacerlo solo. Pero en esta ocasión con las bielas verticales. 10´

Parte principal:

- Desplazarse con el apoyo de dos dedos y después uno por el espacio, intentando pedalear deprisa. 10´
- Salto vertical: agarrando el sillín con una mano y con la ayuda del ayudante primero y con la pared después, el alumno debe saltar verticalmente con el monociclo y sin bajarse de él, debe de conseguir levantar la rueda del suelo. 10´
- Circuito de "bases de apoyo":
  1. Los monociclistas se colocarán todos en filas de 3 (En total 4 filas) sin montar.
  2. El primero desde una posición inicial apoyado en una columna, realizará el circuito, cuando se caiga el segundo, etc.
  3. Delante de la posición de salida y a una distancia considerable, se colocará algún punto de apoyo (columnas, ayudantes estáticos, etc.)
  4. El monociclista deberá ir de un apoyo a otro sin pararse ni caerse. Si cae volverá a la fila y el siguiente saldrá. 20´

     *Observaciones: cada grupo del mismo nivel, ajustar las distancias de los apoyos según el nivel de cada monociclista, es importante que no tarde más de 15 segundos en salir.

Vuelta a la calma:

- Cada alumno debe intentar al menos dos veces el siguiente ejercicio: apoyados en una pared, compañero, vaya, columna, etc. en la posición de inicio deberán intentar avanzar solos lo más lejos posible. 5´

Despedida:
- Los alumnos expresarán sus observaciones y el docente mencionará un resumen en general de lo que harán la siguiente sesión. 3´

Día 10

Puesta en escena:
- Los alumnos sentados en semicírculo, se les dirá de forma general qué harán en ese día, los objetivos de la sesión y se les motivará para hacerlo. 3´

Calentamiento:
- Desplazamientos con el monociclo por todo el espacio y con ayuda del compañero. 10´

Parte principal:
- Salto vertical, pero en un momento de equilibrio soltarse del apoyo y saltar guardando el equilibrio. 10´
- Desplazamientos con el monociclo por todo el espacio y con ayuda del compañero. Cuando haya un momento de equilibrio soltar sus manos e intentar avanzar solos. 20´
- El monociclista sin ayuda y apoyado en algún lugar, deberá llegar hasta su compañero o punto de apoyo, que estará situado a una distancia "posible" y tras llegar a él continuar solo. 20´

Vuelta a la calma:
- No la hay.

Despedida:
- Los alumnos expresarán sus observaciones y el docente mencionará un resumen en general de lo que harán la siguiente sesión. 4´

Día 11

Repetimos lo del día anterior, para los alumnos que aún no se mantienen más de 20 metros.

Para el resto se realizan competiciones para ver quiénes llegan más lejos, y para quienes ya monten perfectamente, que ayuden a sus compañeros y exploren todo lo que han aprendido experimentando con el entorno.

<u>Día 12 y posteriores</u>

Repetimos lo del día 10 para los alumnos que aún no se mantienen más de 20 metros, lo del día 11 para quienes lo superaron después.

Para aquellos que ya han aprendido podrían realizar las propuestas que pongo a continuación:

- Aprender a subirse solos y sin apoyo.
- Pasarse una pelota mientras montan.
- Jugar al pilla-pilla en monociclo.
- Montar cogidos de la mano yendo de grupos más reducidos a mayores.
- Carreras de monociclos.
- Carreras de obstáculos con conos, rampa, algún pequeño escalón (para bajar), desnivel, etc.
- Carreras de relevos.
- Aprender a subirse solos y sin apoyo. Etc.

<u>Conclusiones:</u>

En conclusión saco unos mejores resultados de los que podía esperar, los niños y niñas cogen la motivación muy rápido y se apoyan unos en otros para mejorar entre todos. Termino con la satisfacción de hacer ver a mis alumnos que si hay alguien que puede hacer una cosa, ellos no son menos para conseguirlo, aunque para ello tengan que esforzarse y dedicarle constancia y una duración de aproximadamente 10 sesiones.

<u>Referencias bibliográficas:</u>

"Circo y educación física. Otra forma de aprender." Josep Invernó i Curós

<u>Anexos:</u>

http://www.ehowenespanol.com/aprender-andar-monociclo-como_68227/
Foro monociclos.com
http://www.foro.monociclos.com/viewtopic.php?f=1&t=5397&p=38625&hilit=primaria#p38625
Información general
http://unarueda.com/aprender/
Explica los pasos
http://copypasteisok.wordpress.com/2011/08/21/tutorial-%C2%BFcomo-andar-en-monociclo/
Wikipedia
http://es.wikipedia.org/wiki/Monociclo